

標準体重・BMI



ある調査によると、アメリカ人の新年の抱負は、「やせる」が毎年1位なのだとか。2位は「たばこをやめる」、3位は「健康的な食事をする」と健康テーマが続くそうです。わかっているけれども出来ない人が多いのかもしれない。

日本人の新年の抱負でも「やせる」が多くなっているようですが、若い女性の「やせる」と、中年男性の「やせる」は少し意味合いが異なるかもしれません。

現在、過食や運動不足による肥満が問題になる一方で、不健康なダイエットや栄養の偏りによるやせすぎも問題となっています。

健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

標準体重

BMI (ボディマスインデックス) による計算方法で標準体重を出す場合、身長が基準です。

$$\text{標準体重} = 22 (\text{BMI}) \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

※身長160cmの場合は56.3kgが標準体重 (  $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3$  )

BMIを知りたい場合は  $\text{体重} \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\div)$

正常とされるBMIは18.5~25の範囲で、身長160cmの場合は47.4~64kgが標準体重です。標準体重だと病気になりやすく、これより多くても少なくても病気になりやすいのです。

摂取エネルギーと肥満者率の変化の図



花王「食と健康ナビ」

こんにゃくレシピ 配布中！！



低カロリーの代表「こんにゃく」食べますか？  
こんにゃくは低カロリーだけでなく食物繊維やカルシウムが豊富です。今の季節、大根とこんにゃくをおでん風に煮て、たくさん食べてください。



今は車もよく使うし、家でも仕事でも座りっぱなしの人が多くて動く量が違います。

食べ物はだいぶ豪華になって、加工食品、菓子類からの脂質と、飲み物も増えているようです。

規則正しい生活を送り、カロリー摂取を調整しつつ、適度な運動を続けて筋肉量を維持することが大切です。

運動をすると食事だけ気をつけたときより、血中脂質や肝機能などで早く変化が現れます。